



MENÚ ABRIL



Lunes 6

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES DE ARROZ CON TOMATE
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 719,12 H.C.: 120,83 Gr.:20,55 Pr.:9,79

Martes 7

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ (7)
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 660,21 H.C.: 82,55 Gr.:19,51 Pr.:33,88

Miércoles 8

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PAELLA DE CARNE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 717,88 H.C.: 100,35 Gr.:22,58 Pr.:24,53

Jueves 9

PURÉ DE BUBANGO
TACOS DE CERDO AL HORNO
PANACHE DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 635,2 H.C.: 70,17 Gr.:22,27 Pr.:35,65

Viernes 10

GARBANZAS COMPUESTAS (6)
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO S/GLUTEN (1)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 776,57 H.C.: 82,21 Gr.:26,42 Pr.:43,07

Lunes 13

PURÉ DE ESPINACAS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 665,10 H.C.: 88,88 Gr.:23,20 Pr.:20,63

Martes 14

POTAJE DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO DESHUESADO
AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 675,33 H.C.: 65,69 Gr.:28,5 Pr.:34,49

Miércoles 15

POTAJE DE BERROS
FILO EN SALSA (11)
PAPAS GUIADAS (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 703,51 H.C.: 86,71 Gr.:14,96 Pr.:49,28

Jueves 16

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO Y
HUEVO DURO (2, 6)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 812,2 H.C.: 107,38 Gr.:22,89 Pr.:33,89

Viernes 17

POTAJE DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 543,29 H.C.: 61,86 Gr.:18,02 Pr.:29,04

Lunes 20

PURÉ DE ACELGAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 609,49 H.C.: 86,80 Gr.:13,0 Pr.:32,56

Martes 21

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
SPAGUETTIS DE ARROZ CON TOMATE
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 688,78 H.C.: 106,51 Gr.:23,53 Pr.:9,29

Miércoles 22

SOPA DE PESCADO (5, 7)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADILLA (3, 5)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 844,92 H.C.: 67,16 Gr.:34,61 Pr.:37,21

Jueves 23

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS CON
FIDEOS DE ARROZ (6, 11)
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 737,74 H.C.: 93,70 Gr.:26,55 Pr.:25,80

Viernes 24

ARVEJAS COMPUESTAS
HAMBURGUESA DE
PAVO/POLLO (6, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 814,63 H.C.: 47,44 Gr.:11,56 Pr.:37,22

Lunes 27

PURÉ DE CALABACÍN
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO
CON SALSA DE TOMATE (2, 11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 856,63 H.C.: 100,58 Gr.:37,64 Pr.:24,85

Martes 28

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 766,54 H.C.: 82,91 Gr.:24,27 Pr.:49,2

Miércoles 29

POTAJE DE LENTEJAS
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

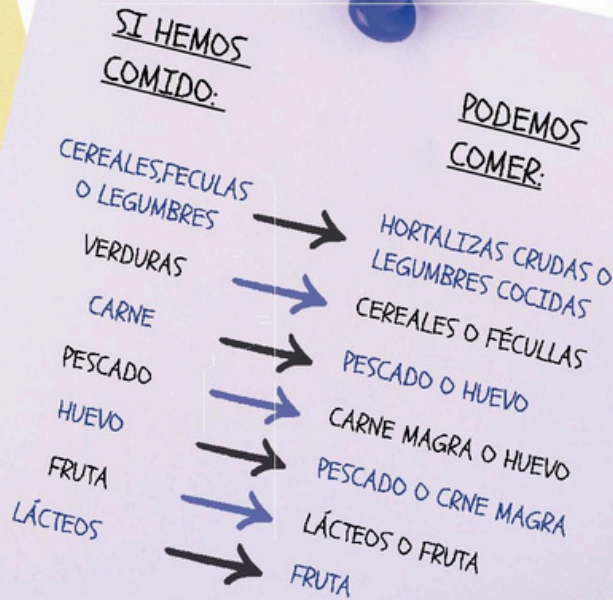
Kcal: 693,28 H.C.: 106,99 Gr.:15,48 Pr.:25,89

Jueves 30

JUDIAS BLANCAS COMPUESTAS (6)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 794,49 H.C.: 76,37 Gr.:29,86 Pr.:45,87

RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.



ELABORACIÓN PROPIA
El personal de cocina elabora menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de alergia o intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario



Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato según el gráfico abajo indicado.



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE

REALIZADO POR: ADAY DIAZ (JEFE DE COCINA)
SUPERVISADO POR: JULIÁN SERRANO - FARMACÉUTICO COL.709